

## कुण्डलिनी शक्ति

चैतन से चैतनता की और जाना है तो स्वयमके अन्दर झाको —  
एक अध्यात्मिक अनुभव

मैंने तुम्हारे साथ बुरा क्या किया, मैंने अपना बुरा स्वयम कर लिया  
तुम मेरा बुरा करो, तुमने अपना बुरा अपने आप किया  
यह कर्मों का चक्कर है

आज कि युवा पिढ़ी ध्यान, धारणा और अध्यात्म से दूर व पाश्चात्य संस्कृति को अपनाना ही अपना हित समझती है, वह अध्यात्मिक शक्तियों से कोशों दूर होती जा रही है और पांच विकारों के मकड़जाल में फंसती जा रही है वह यह नहीं जानती है कि वह यह जो रही है अपना परिवार का संचालन करने के लिए व इसे पोषण करने के लिए वह तो जानवर पशु भी करते है। लेकिन मनुष्य शरीर हमें किस के लिए मिला है जिसमें सोचने समझने की शक्ति रहती है वह अपनी आत्मा का उद्धार **स्वयम** कर सकती है। आज कि युवा पिढ़ी अपना शरीर सुडौल बनाना चाहती है वह यह नहीं सोचती कि जो यह शरीर पांच तत्वों से बना है इसे एक दिन मिट्टी में मिल जाना है। अध्यात्मिक शक्तियों की अवहेलना करना मतलब युवा पिढ़ी को अन्धेरे मे रखना। थोड़ी सी असफलता मिलने पर उनका मन अशांत व उग्र रूप धारण कर लेता है जिससे उसके दिमाग पर खुद का नियंत्रण नहीं रहता है व वह ऐसा काम कर लेता है जो उसके परिवार व देश का अहित अनजाने से कर देता है। पाश्चात्य संस्कृति कि आपाधापी में वह भटक जाता है व सोच लेता है जो वह करना चाहता है वह

नहीं होता लेकिन वह अपने अन्दर झाँक कर नहीं देखता है कि गलती कहीं उसकी तो नहीं है। लेकिन गलती को मानना पड़ता है व उससे कुछ सिखना होता है और आगे बढ़ना होता है।

हमें उनको बचपन से ही यह शिक्षा ध्यान, योग, आदि शिक्षा देना होगी उसे शरीर के अध्यात्मिक चेतन के बारे में बताना होगा यह जो शरीर है वह पाँच तत्वों से मिल कर बना है। इसके बारे में जानकारी देना होगी आकाश, वायु, अग्नि, जल व पृथ्वी और हमें इसी में मिल जाना होता है। मन के पाँच विकारों को जितने का साहस पैदा करना होगा काम, क्रोध, लोभ, मोह व माया और इसे जीत लेगा तो उसका मन पवित्र हो जायेगा। वह अपना भविष्य खुद तय करेगा उसे लगन लगाना होगी सिर्फ दस मिनट रोज ध्यान करेगा तो उसका जीवन सफल हो जायेगा। प्रत्येक मनुष्य का शरीर सत्वगुण, रजोगुण, व तमोगुण आदि से भरा रहता है। वह इन गुणों को जान कर परम सत्य को प्राप्त करता है। इन्हीं तीन गुणों के अनुसार वह कर्म करता है। वह यह तीन गुण कैसे धारण करेगा जिससे पाँच विकार प्रबल होकर वह ऐसा काम करता है जो संसार को अच्छा या बुरा दोनों बनाता है। माता पिता कि सेवा करना चाहिए, माता पिता का अनुभव लेकर जीवन को बढ़ाना चाहिए। उनका मन रखना चाहिए। हमेशा उनका ध्यान रखना चाहिए लेकिन आज के युग में बच्चे यह सब नहीं समझते हैं। आज देश में कई ज्वलंत उदाहरण हैं कि माता पिता बुजुर्गों को कई तरह से सताया करते हैं। उनमें वह शक्ति रहती है जिससे कि वह आने वाले खतरों का संकेत दे देते हैं। लेकिन भैतिकता के कारण आज के युवा अपने मार्ग से भटक गए हैं। वह अपना मन पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं।

शरीर के अन्दर सबसे पहले शून्य का ऐसा विचार करना व उसके बाद हमें विचार आते हैं तो आकाश की अनुभूति जिसमें ध्वनि रहती है जल की अनुभूति करना व पृथ्वी की अनुभूति करना। अब आप एक शरीर धारण कर ही उसके बाद चेतना आती है। चेतना आने के बाद सारे कर्म याद आने लगते हैं इन कर्मों का चक्कर हमें किस किस के साथ बांटना है हमने जिसके साथ में जैसा जैसा व्यवहार किया है हमें उनका कर्ज उतारना है खुद को भी भवसागर के पार उतारना है। खुद को भी मोक्ष व मुक्ति को पाना है जब हम पैदा होते हैं तो सबसे पहले खुद रोते हैरोते क्यों हैं कि चेतना आनी है तो हमें अहसास होता है कि हमें कर्मों का चक्कर काटना पड़ेगा, इसके बाद हम पाँच विकारों के मकड़जाल में फँस जाते हैं जिससे कि हम मोक्ष व मुक्ति भूल जाते हैं और हमें वह पाँच महारती विकारों में इस प्रकार जकड़ लेते हैं कि आखिरी सांस तक भी पिदा नहीं छोड़ते हैं जो इनको समझ लेता है उनके बारे में जान लेता है वह साधना करता है वह इनसे बड़ी उपलब्धि हासिल कर लेता है और जो साधना नहीं करता है वह इनके चक्कर में पड़ा रहता है। वह उन कर्मों को और बढ़ाता है और मण्डली में शामिल हो जाता है जो इन कर्मों के अधीन रहती है। यागाग्नि जिसको जागृत हो जाती है उनके कर्म स्वतः निःस्वार्थ हो जाते हैं उन्हें किसी भी कर्म के फल की चिंता नहीं रहती है। क्योंकि उनका शरीर ही उनके कर्म क्षेत्र व पाँच विकारों से बड़ा होता है। उन्हें किसी से कुछ लेना देना नहीं होता है अर्थात् वह शरीरमय उन तत्वों को पहचान लेता है व योगार्जन अर्जित कर लेता है। ज्वाला को सिध्द करने व चेतना से उच्च चेतना कि और जाता है जिससे कि वह मुक्त हो सके। वह उन पाँच विकारों व पाँच तत्वों को उसी प्रकार छोड़ देता है जिस प्रकार से उसने गहन किया था उसकी आत्मा ही उसका गुरु बन जाती है व आत्मा से परमात्मा को मिलता है। पहले आत्मा सुक्ष्म रहते हुए शरीर से चली जाती है जल से जल, वायु से वायु, अग्नि से अग्नि आकाश से आकाश व पृथ्वी से पृथ्वी कि ओर चले जाता है। हमें अपने शरीर के अन्दर झाक कर देखना होगा कि शरीर पाँच तत्व उच्च कोटि के हैं या नहीं। यह स्थिती कुण्डलीनी जागरण के बाद आती है। उस स्थिती में बहुत सावधानी रखनी पड़ती है। शरीर के अन्दर छुपी हुई उस आत्मा को देखना पड़ता है और

इस साढ़े तीन हाथ के शरीर से ही उस शक्ति को शिव को से मिलना होता है। इस संसार में आने का कोई औचित्य नहीं रह जाता है। कुण्डलिनी महारानी को गुरु के उपदेश से जागृत करना गुप्त तरीके से करना चाहिए। जब सभी चक्रों को भेद कर जारुक हो जाये तो अनेक प्रकार की सिद्धियाँ मिलती हैं। लेकिन इसके तुरन्त बाद शक्तियों को वापस करना चाहिए ताकि मुक्ति मिल सके।

स्वयं कुण्डलिनी जागृत करने के उपाय :-

1. सबसे पहले ध्यान करते करते भक्ति करते रहे क्योंकि भक्ति से ही मुक्ति का मार्ग मिलता है।
2. अल्पाहार करे – भोजन थोड़ा ही करे।
3. वायु को धारण करें।
4. अहंकार का त्याग करें।
5. लालच का त्याग करना।
6. एक आसन की सिद्धि करना।
7. झूठ नहीं बोलना चाहिए।
8. किसी भी जीव को दुख नहीं देना चाहिए।
9. ध्यान एकाग्रचित होकर करना चाहिए किसी भी मूर्ति की भैहों के बीच निरन्तर देखना चाहिए व दीप जलाकर ध्यान करना चाहिए।
10. ज्ञान काण्ड में तत्पर रहना चाहिए।
11. रीढ़ की हड्डी को हमेशा सीधा रखना चाहिए।

**this for your ready reference**

**full paper before 10 may 2016**

**BY: JOGI SHALIGRAM 9826042404**

DESIGNATION: COMPUTER PROGRAMMER

MEDI-CAPS UNIVERSITY

A.B. ROAD PIGDAMBER, INDORE , pradhan21174@gmail.com